

リハビリより

余寒も和らぎ、春めいてまいりましたが、皆様は体調にお変わりありませんか？冬の間は外出機会も少なく、運動不足となっている方が多かったように思います。徐々に暖かくなってきましたので、みなさま【散歩】を始めてはいかがでしょうか？朝晩の明るく暖かい時間に、5分程度から歩いてみることから始め、徐々に10分、15分と散歩する時間を伸ばしてみましょう。

【散歩】することで、①下半身の血液循環の改善によりむくみの軽減や予防、②体に軽い負荷がかかることで、③全身の持久力の向上、免疫機能の向上も見込めます。

みなさま散歩を通して健康づくりに
チャレンジしてみませんか？



管理栄養士より

春の食材「山菜」が美味しい季節です

少しずつ暖かくなってきて、まだまだ寒さは残るものの、春の陽気に近づいてきています。季節の変わり目となりますので、規則正しい生活とバランスのとれた食事を摂り、体調管理をしましょう。

春の食材といえば、ふきのとう、たらの芽、わらび、ぜんまいなどの山菜があります。人間が管理育成する野菜に対し、自然環境の中で自生する山菜は独特の苦みと滋味に富んだ香りを楽しめる食材です。健康や美容にも良いことで知られている山菜で自然の栄養素をしっかり取り入れ、春を感じてください。

桜花苑では毎年3月に利用者様と一緒にふきのとうのお焼き作りを行っています。生地を捏ねたり、ひっくり返したりという作業をスタッフと一緒に楽しんでいます。そして出来たお焼きはおやつの時間に茶と一緒に皆でいただきます。コロナ禍で外出する機会を設けられない中、ささやかなイベントではありますが、利用者様に少しでも季節感を感じていただき、喜んでもらえることが私たちスタッフにとっての喜びでもあります。



面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。なお、オンライン面会、窓越しでの面会については予約制（3密を避けるため）となりますが、可能とさせていただいておりますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL：0278-58-4010

看護師より

岸田文雄首相は3日、首相官邸で記者会見し、新型コロナウイルス対策の「まん延防止等重点措置」を適用する31都道府県のうち、18都道府県で期限を6日から21日まで延長する方針を発表し、コロナはまだ終息せず、皆様方におかれましては感染防止に大変な努力をされていると存じます。しかし一方で、自粛生活により、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、動かないからお腹がすかない 間食してしまう。そんな食生活は危険です。心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ①家事＝運動と考える！
- ②運動は座りながらでもできる！
- ③1日3食しっかり美味しく食べる！

自粛生活では生活が不活発になりやすいです。自分らしい、生きがいを感ずる活動を考えて家庭の中での役割を果たすことで生活が活発になり、同時に満足感をもてるようになります。自粛生活でテレビの前で座り続けていませんか？座ったままでもできる運動があります。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

1日40分以上 体を動かしましょう。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などのできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす

日々の健康を維持するために運動をしましょう



おうかえん

NO.71

社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺濶340
TEL：0278-58-4010
令和4年3月発行

特別養護老人ホーム

餅つき！！
一緒に餅をついておやつに
美味しくいただきました。



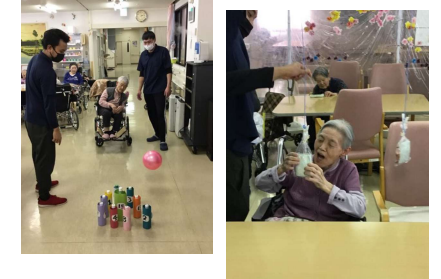
クリスマス会

職員がサンタクロースとトナカイになりプレゼントを配りました。プレゼントで笑顔が見られました。



ゲーム大会

ボーリング大会とお菓子取り競争を行いました。皆上手に出来ました。

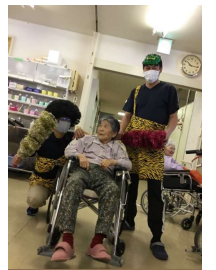


十日夜

利用者様より指導していただき、わら鉄砲をつくりました。



節分



慶祝訪問

村長様・片品社協会長様による卒寿の慶祝訪問。



片品中学校にて「知ってもらおう介護の仕事 ×認知症サポーター養成講座」の様子です



桜花苑きらり

10月 お買い物行事

従来型の方と合同でお買い物行事を行いました。沢山の商品の中から掘り出し物を見つけ、久しぶりのお買い物気分を楽しまれていました。



12月 クリスマス会

サンタに扮した職員からのプレゼントを皆様とても喜んで下さいました。カラオケを楽しんだりケーキを食べたいととても賑やかなパーティになりました。



1月 おとそ配り

新年の始まりをお祝しました。皆様お酒をたしなまれ、お正月の雰囲気を楽しんでいました。繭玉作りではカラフルに色づけされたお団子を飾り付けて頂きました。



デイサービス

9月 外でおやつを食べる会

中庭で、おやつを召し上がって頂きました。鳥のさえずり心地よい風...屋外でのお茶会は格別だったようで、皆さん会話が弾み笑顔が多くみられました。



10月 運動会

お菓子くい競争・車椅子レース・玉入れなど様々なゲームにチャレンジされました。どの競技も熱戦が繰り広げられました。



11月 紅葉狩り

利根町（園原）へ出かけました。紅葉している山々を見てキレイだね～と口々に皆さんが仰っていました。



12月 クリスマス会

サンタクロースやトナカイに扮した職員と、歌やゲームをして楽しられました。おやつのショートケーキも好評でした。



納車

デイサービスに新車が納車になりました。利用者様を安全に送迎します。



寄付

片品村婦人会様より、たくさんの靴下をいただきました。

ありがとうございます。

